

エコライフDAY2009(夏) チェックシート

一般用

下のエコライフ項目を見ながら、今日は1日、環境のことを考えて生活してみましょう！！

今日できたことに
をしてください

ご家族の方もいっしょにどうぞ

1 冷蔵庫の扉は、すぐ閉めた。(7g・1年で160円の節約)	7g	7g	7g	7g	7g
2 他の用事をするときは、テレビを消した。(43g・1年で982円の節約)	43g	43g	43g	43g	43g
3 テレビなど家電製品は使わないときは、主電源を切ったりプラグをぬいた。(81g・1年で1852円の節約)	81g	81g	81g	81g	81g
4 部屋を出るときは、明かりを消した。(28g・1年で600円の節約)	28g	28g	28g	28g	28g
5 冷房の設定温度を1度高く(28度)した。(107g・ひと夏で691円の節約)	107g	107g	107g	107g	107g
6 家電製品を省エネタイプのものに買い換えた。(電球を電球型蛍光灯に換えたり、省エネラベルの家電に買い換えるなど。チェックはここ1か月程度の期間で考えてください。)(91g・1年で1930円の節約)	91g	91g	91g	91g	91g
7 お風呂はさめないうちに、みんなで続けて入った。(80g・1年で1673円の節約)	80g	80g	80g	80g	80g
8 お湯や水を出しっぱなしにしないで、こまめに止めた。(シャワー、歯みがきなど)(81g・1年で2920円の節約)	81g	81g	81g	81g	81g
9 野菜などの食料品は、近くの産地のものを買った。(103g)	103g	103g	103g	103g	103g
10 レジ袋は、もらわなかった。(50g)	50g	50g	50g	50g	50g
11 市町村のゴミ出しルールにしたがって分けた。(ビン、カン、ペットボトルなど)(119g)	119g	119g	119g	119g	119g
12 エコ商品やリサイクル品を使った。(トイレトペーパーなど)(79g)	79g	79g	79g	79g	79g
13 ぬれた手や汚れを拭くとき、ペーパータオルやティッシュペーパーを使わなかった。(11g)	11g	11g	11g	11g	11g
14 いらぬ紙を、メモ用紙などに再利用した。(15g)	15g	15g	15g	15g	15g
15 お風呂の残り湯を洗濯に使った。(32g・1年で8209円の節約)	32g	32g	32g	32g	32g
16 シャンプーや台所用洗剤などは、使いすぎず適量使った。(41g)	41g	41g	41g	41g	41g
17 ご飯やおかずを、残さず食べた。(9g)	9g	9g	9g	9g	9g
18 自動車やバイクを使わずに、徒歩・自転車・バス・電車を利用した。(400g・1年で5086円の節約 = 徒歩の場合)	400g	400g	400g	400g	400g
19 駐車や停車をするときは、できるだけアイドリングストップした。(151g・1年で1918円の節約)	151g	151g	151g	151g	151g
20 自動車を運転するときは、急発進や急加速をしないでエコドライブを心がけた。(260g・1年で3304円の節約)	260g	260g	260g	260g	260g

()の数字は1日に減らせる二酸化炭素の量です

あなたのエコライフ度はどうでしたか？

の数が 0～8個.....このままだと地球は大変なことになるよ	☹
9～15個.....もう少し環境のことに興味を持ってね	☺
16個～.....地球の未来はまかせました	😊

(例えば自動車にそもそも乗らないなど、はじめから当てはまらない項目がある場合は上の「9～15個」などの項目数から差し引いて考えてください)

が付いた個数

が付いた二酸化炭素の量の合計
(全部 がつけば1788gです)

差し支えなければお書きください

個	個	個	個	個
g	g	g	g	g
市町村名・団体名・事業所名・学校名等				
名前				
男・女				
この情報はエコライフデーに関する以外には使いません				